

我家

HoMemory

i
s
s
u
e

63

新界東地區報

隔星期四派送

發行日期：23, Sep 2021

14
~
15

封面故事

太極推手

調和差異有套路

看得見的人情
咁

我家・焦點

西貢擬假日管制
私家車禁入碼頭

02
~
03

04

醫・家

蝸佈家居
皆因「毛中生有」？

07

無緣不歡

這個中秋不浪費
月餅盒，要回收！

09

社區有情

健康社區支援
老友記歲月留甘

新界西

屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東

沙田 西貢 大埔 北區



我家 HoMemory



info@homemory.hk



假日管制私家車 走親民路線唔親民

夏季加疫情，西貢市中心交通十分擠塞，運輸署提出明年初試行假日車輛管制四星期，改善西貢公眾碼頭混亂路況。計劃擬周六、日及公眾假期，禁止非公共運輸車輛進入福民路部分路段，其他車要改往親民街上落客。居民反應兩極，部分人批評做法多此一舉，認為導致碼頭塞車元兇多為的士，將其他車輛集中親民街根本無助解決問題。



福民路近西貢碼頭路段，假日常有塞車。



私家車違泊加上落客，容易造成擠塞。

早前網上討論區一篇以「好後悔搬咗入西貢住」為題的文章掀起關注，亦道出不少西貢人的心聲。該網民表示因朋友推薦「幾好住」，而搬入西貢市中心居住，雖該地衣食住行跟市區一樣方便，惟他認為最大問題是返工時間遇上車禍或塞車，試過「塞死條路成個鐘先出到去」。而假期則較多遊人，交通同樣繁忙，因此勸戒其他人「住西貢真係唔好貪方便」，住在市中心一帶。

禁入碼頭 須轉親民街上落客

事實上，由於疫情封關關係，一到夏季西貢市中心就人頭湧湧，不少人要經市中心公眾碼頭上船到附近進行水上活動，因此每達到周六、日早上開始，福民街及市中心多條街道就會大排車龍。有見及此，運輸署建議在明年初於福民路近西貢公眾碼頭的路段，



限制實施時，私家車須轉入親民街上落客。



李家良（左）支持試行假日限制。



疫情致封關，西貢一到夏季便人山人海。

試行實施四個星期的周末及公眾假期，禁止非公共運輸車輛通行的交通措施。

新措施下，每逢星期六、日及公眾假期的上午八時至晚上八時，福民路近西貢巴士總站及碼頭的路段，將會禁止所有非公共運輸車輛（即專利巴士、公共小巴及的士）進入。當私家車、旅遊巴駛入市中心，便要左轉親民街上落客或右轉經惠民路離開市中心。在試行期間，運輸署會在相關路段設置對應的臨時交通措施，提醒駕駛者。

李家良促措施臨場指揮疏導

西貢分區委員會委員李家良向《我家》表示，對於運輸署試行假日臨時措施表示認同，他認為，因假日繁忙時段近碼頭位置，太多車同一時間上落客，會阻礙巴士及專線小巴入站，從而產生連鎖效應，令福民路出現長長車龍。

惟他擔心，當假日司機在臨時限制措施生效時，會因不適應此改動，而導致更混亂的情況出現，更有可能發生嚴重交通意外，因此促請運輸署及警方一旦落實實施日期時，要有相應措施於親民街及福民路實施交通疏導及指揮。

宜建新路 接通惠民路美源街

李家良續指，若假日時取消碼頭路段讓私家車上落客，將會令車輛湧向親民街或經惠民路駛入美源街，由於現時部分巴士及小巴，也要經惠民路轉入福民路，因此若碼頭一帶交通擠塞，巴士小巴的行車時間仍然會被拖長。在這情況之下，措施的效果亦要在試行時作詳細觀察。

李認為，長遠方法就是興建一段新路，接通惠民路及美源街，增加市中心道路的聯繫。



福民路或來往市中心塞車，專線小巴大受影響。

西貢市中心假日交通管制

擬實施時間

周六、日及公眾假期

朝八晚八

2022 年初四星期

受影響車輛

巴士、綠 Van 及的士以外，所有非公共運輸車輛

惠民路



計劃明年初試行四星期，屆時會新增指示路牌。

親民街

福民路

西貢巴士總站

上落客貨安排

用親民街上落客貨區

西貢碼頭小巴士站

的士排長龍 屢癱瘓福民路

有市民支持假日限制私家車進入西貢市中心，但亦有居民認為過往阻塞福民路，主要是因為有大量市區的士，在的士站外排隊等客，因此認為的士才是阻塞交通的元兇。

「不翹最塞住福民路，就係喺公的士，尤其係紅色果的士，你咁劃（禁區）法，只係將公車鏢晒碼頭果邊塞，其他車就鏢晒入去親民街；到咗散水時候，你趕晒的士行惠民路去大網仔路，咪又係去返福民路迴旋處。」

有當地居民質疑該措施成效，有西貢市中心居民亦擔心，封路會剝削居民假日外出權利，情況猶如長洲居民因遊客逼爆渡輪一樣。



的士被質疑是導致福民路塞車的元兇。

#「我家」去年報道的士亂排隊

早於去年六月，《我家》就曾專題報道指因過多的士在福民路近碼頭的士站排隊等客，遠超車站可容納範圍。的士長龍塞滿整條福民路，令巴士不能夠轉彎，每逢周末假日觸發大混亂。縱然警方多次執法，用防堵塞措施以遏止亂狀，但的哥一於少理，最終導致民怨四起。因此，有人認為嚴打的士違規排隊，才是解決碼頭塞車的最佳方法。



專利巴士未受新計劃限制，仍可進入福民路。

水上活動意外頻 碼頭若塞車恐阻轉白車送院

西貢市中心交通擠塞，除苦了居民及遊客令塞車時間大增外，更有可能影響到市中心一帶的緊急救援，延誤救護車運送病人或傷者到醫院。近期天氣酷熱，不時發生郊遊中暑或水上活動意外，情況尤其惹人關注。

上月 28 日下午 2 時許，一名男子在西貢灣西灣漁排游泳，上岸時疑不慎跌倒，撞傷頭部，昏迷不醒。救護員到場，替他以繃帶包紮止血，男子其後回復清醒，坐船回西貢公碼頭後，轉乘救護車往將軍澳醫院治理。

若遇緊急救援，為避塞車等阻礙救援，更有可能要召喚直升機救援。本月 11 日酷熱天氣警告高掛，西貢當日發生最少兩宗行山友中暑不適的事件。其中一宗發生於下午，警方接獲報案指出，46 歲男子行山懷疑中暑暈倒，昏迷不醒。由於事態緊急，需由政府飛行服務隊派出直升機到場將傷者救起，送往可供直升機降落的東區醫院搶救。

香港天氣潮濕，不少人飽受家居塵蟎困擾，過敏人士隨時會出現鼻敏感、皮膚紅腫出疹，以至氣喘等徵狀。有專家曾分析防蟎四招，原來選擇傢具也大有學問，到底哪種傢俬容易惹塵蟎？

齊學防蟎四招

第一招
多抽濕

只要室內濕度超過70%，蟎蟲便會快速繁殖，但若濕度低於50%的話，其生殖活力會明顯下降，甚至會脫水死亡。因此，建議大家多用抽濕機，每天出門要記得關窗關門，保持室內乾爽。

第二招
告別毛毛

要讓塵蟎難以存活，應盡量少用毛絨絨等塵蟎最愛的傢具材料，可用磁磚或木地板取代毛地毯；房間不要用大片落地布窗簾，改為百葉窗或遮光簾；而床邊或床上，不要放毛公仔或者抱枕。

第三招
刪絲羽絨

床是蟎蟲最喜歡的地方，因床上有人類或寵物的毛髮和皮屑，加上睡覺會流汗，令床鋪濕度和溫度較高，因此應選擇防蟎抑菌、透氣的寢具，例如天絲、羽絨及有機棉等質地，減少蟎蟲生長。

第四招
勤清潔

想有效防蟎，還是要定期徹底清潔，每隔兩周清洗一次寢具。清洗時，要用50度以上熱水或添加防蟎洗衣粉。此外，吸塵機亦要選擇有具活性碳功能濾網、負離子等功能，才可有效過濾塵蟎、黴菌和細菌。

蟎佈家居..... 毛中生有令人過敏

台灣毒理學教授招名威曾在Facebook專頁分析塵蟎的形成，指牠們喜歡溫度22至26度、濕度70至80%左右的環境，尤其愛毛絨絨的地方生長，例如地毯、窗簾、床單、床墊、枕頭和毛公仔等。

雖然塵蟎的生命週期只有三個月左右，卻能繁殖很多小塵蟎，一次產卵多達幾百隻。招教授指，塵蟎本身、以及其屍體和排泄物，皆含有會誘發人類免疫反應的過敏原，因此要避免此等問題出現，最好平日做足防蟎措施。



拆快遞包裝唔洗手 長期恐致癌

網購在日常生活中不可或缺，拆快遞包裝甚至是解壓行為，但不少人忽略當中的衛生風險。日前有香港網民在Facebook群組分享，自己拆淘寶包裝後，未有洗手便拿起食物進食，結果痾足一日，甚至「痛到標冷汗」。

這名網友的慘痛經歷引發熱烈討論，有網民更指自己拆完快遞包裝後，甚至會更衣確保清潔衛生，亦有網民提醒，無論有沒有拆快遞，進食前也要先洗手！

來源難追溯 安全無保證

內地媒體《人民網》曾報道，快遞膠袋原料會採用回收料、全新材料或環保料，「回收料」成本最低，因此最多廠家選用，來源卻難以追溯。不合規格的回收料，可能源自醫療和化工垃圾，潛藏重金屬、二噁英、病毒、細菌感染物等，均對人體有危害。

有專家解釋，這些物質可令人體產生特殊過敏，導致過敏皮膚、生瘡，甚至增加致癌風險，亦有可能影響小孩性器官發育。由於這些物質可在生態鏈中停留數十年，影響人體神經細胞、生殖器官發展等，形成神經中毒、畸胎等。由此可見，勤洗手才是良好習慣！

髮達秘訣 補血補腎

都市人生活作息不定時又缺乏運動，亦常被焦慮和壓力影響情緒，繼而引發脫髮問題。頭髮狀態好壞代表個人氣血狀態，一般人頭頂大概有10萬個毛囊，每天普遍掉落約50到100根屬合理範圍。

在中醫角度，其實頭髮也是體現身體健康狀況的媒介，若發現頭髮乾燥開叉、脫髮增加，以至髮線呈後移，便要思考是否生活壓力太大，或需要調理身體。

中醫認為：「肝藏血，髮為血之餘，血虧則髮枯；腎為先天之本，精血之源，其華在髮。」因此，想養護秀髮，必然從氣血、補腎方面入手。

何解易甩、早生白髮？

因為頭髮生長依賴血的滋養，人隨年長，體內的元氣逐漸減少，若不足以消耗，出現氣血不足、腎虛等情況便會導致頭髮脫落。而當身體銅元素不足時，頭髮就會容易變白，甚至出現少年白頭！

因此，使用益氣養血、補腎滋陰的藥物或食物有助於護養秀髮，同時改善身體狀況。

何解發黃、髮尾分叉？

若飲食中缺少植物油、維他命A和碘時，頭髮就會失去光澤、容易折斷；缺乏維他命B，便會容易發生脂溢性脫髮；人體內營養過剩，如過量的甜食，則會使頭髮容易發黃。



作者：
陳洛志 醫師

簡介：
自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



溫馨提示

建議未清楚自身體質，或服用任何藥性食品前，可先徵詢醫生的專業意見，以免不適。

「轆」入東九 直擊回收轆轤 環保宣傳車服務



賽馬會「回收轆轤」
流動環保計劃
Jockey Club Look For Green
Mobile Recycling Programme

「回收轆轤」係咩㗎？



由基督教家庭服務中心主辦、香港賽馬會慈善信託基金捐助的賽馬會「回收轆轤」流動環保計劃，透過全港首輛3R環保宣傳車，發揮其「高流動性」的優勢，將「分類回收」、「舊物共享」及「環保教育」三大環保服務送入東九龍各區屋苑。計劃以代表流動宣傳車的「轆轤」二字命名，既可愛又顯得活力十足！



▲分類回收

環保宣傳車以「回收百子櫃」收集多種乾淨回收品，包括紙、塑膠、金屬、四電一腦、小型電器、玻璃、充電電池、熨電膽/光管、紙包飲品盒等，並送往回收商循環再造，幫助居民簡單有效地做到環保回收。

將3R環保服務 轆到樓下



▲舊物共享

隨著宣傳車現身的「重用攤檔」，接受重用物品捐贈，亦放置書籍、衣物、家品等二手貨供市民免費取用，以推廣社區重用及減少浪費。部份合適的二手衣物及電器將送往每月《二賣》進行環保慈善義賣，環保之餘更幫助到有需要人士。

◀環保教育遊戲

透過生動有趣的「家居分類回收」磁石遊戲、「狙擊碳排放」、「拋擲遊戲」和「綠色生活大作戰」棋盤遊戲，一同快樂學習分類回收、日常減碳貼士、綠色生活等知識！

去邊度搵「回收轆轤」宣傳車？

「回收轆轤」宣傳車服務東九龍區，包括將軍澳、西貢、黃大仙及九龍城區，工作組定期於Facebook、Instagram或MeWe公佈最新停泊服務位置，居住在附近的讀者，緊記立刻Like & Follow支持一下。

環保宣傳車服務時間：星期二至日上午10時至下午5時半
(農曆新年及聖誕節以外公眾假期亦開放，詳情請留意公佈)
(宣傳車防疫措施：bit.ly/fight-covid19-nov2020)

另設每月《二賣》 衣物及電器



二手衣物



重用電器

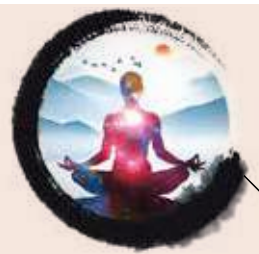
f LookForGreen

MeWe LookForGreen

Instagram LookForGreen_HK

3706 7817

►賽馬會「回收轆轤」流動環保計劃亦每月於區內舉辦《二賣》二手慈善義賣活動，把已消毒的衣服和運作良好的小電器以低價出售，日期一般於每月最後一個周末，不妨留意專頁公佈前往支持。



作者：火登

簡介：早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

【公元前 4000年—公元前 5000年】

- 中國上古文化一統於「道」，乃原始觀察自然的基本科學，與信仰天人合一的宗教哲學混合時期。



【公元前 2200年—公元前 2300年】

- 即堯、舜、禹三代，為道教學術思想的胚胎階段。



【公元前 1700年—公元前 1800年】

- 儒家與道家互動，天人、鬼神等宗教哲學思想萌芽，自商湯至西周，為道教學術思想的充實階段。



【公元前 770年—公元前 256年】

- 正值東周春秋、戰國時期，儒家與道家各立門戶漸次分家，諸子百家的學說門庭分立，後世道教與道家學術思想開始分野的階段。



【公元前 221年—公元 220年】

- 諸子百家思想由繁入簡，分而又合。神仙方士思想乘時興起，配合順天應人的天人信仰，帝王政權與天命攸關的思想大為鼎盛時期。秦、漢、三國期間，為道教逐漸建立具體宗教組織的孕育階段。

道教是中國土生土長的宗教，雖然源自於道家思想，但彼此各有分別。道家是哲學思想，衍生於春秋戰國時期，代表人物是老子、莊子，鑽研自然之道。從道教的起源來看，它涉及先秦時期的鬼神崇拜、神仙之說與方士之術等元素。但是要成為完整的思想體系，甚至作為一個有系統的宗教組織，從道教明確成型時間為東漢末年，從「黃老道家」分衍為三支在民間傳道，一般而言，學者們大致認為道教明確成型時間為東漢末年，從「黃老道家」分衍為三支在民間傳道，一為張道陵的五斗米道；一為張角的太平道；一為與周易學說相結合、魏伯陽的金丹道。

中國土生土長宗教

道法自然

【220年—589年】

- 漢末、魏、晉時期，神仙方士學術與道教宗教思想合流，為道教的建立及成長時期，道教開始成為有嚴密思想體系和組織制度的教團。



【618年—907年】



- 唐代開國，正式宣布道教為李唐時代的國教，此時為道教的擴張時期。

【960年—1911年】

- 宋代以後，歷元、明、清三朝，為道教的演變時期。



【1911年—1950年】

- 20 世紀上半葉道教在歷史上的最衰落時期。



【2001年—今】

- 21 世紀至今，道教所扮演的角色和發揮的作用漸增，現代都市人從追求物質世界逐漸走向精神層面，與道教文化提倡順其自然的處世觀顯得不約而合。

這個中秋 不浪費

無綠不歡

我家
HoMemory

Text：知知 Design：Elsa

23, Sep 2021

賽馬會「回收轆轤」 流動環保計劃

環保中秋

由基督教家庭服務中心主辦、香港賽馬會慈善信託基金資助的「賽馬會『回收轆轤』流動環保計劃」於2020年12月已正式啓動，計劃會透過一輛流動環保宣傳車，走訪東九龍的各個收集點，回收紙料、塑膠、金屬、電腦、小型家電、玻璃、充電池、慳電膽/光管，亦會回收衣物及書籍作重用，非常有意義。在中秋節期間，也會回收月餅罐、雪袋、紙料及塑膠包裝，齊齊支持環保！

乾淨回收以下物品：月餅盒（紙、膠、金屬）、一般包裝塑膠（如月餅膠兜及包裝袋）、塑膠托盤、塑膠刀叉、膠墊

回收期限：不設期限

收集用途：塑膠、紙類、金屬回收

收集重用以下物品：新淨雪袋（不限尺寸）

收集日期：由即日起至直至10月30日

收集用途：贈予商戶重用



中秋節剛過，相信大家屋企一定剩下好多月餅罐，有人會留下來放置小物件，也有人會參加坊間的月餅盒回收活動。今年跟以往一樣，有不同的團體為市民提供月餅盒回收的渠道。中秋後大人們不如以身作則，藉回收月餅盒教導小朋友們要善用資源，支持環保，愛護地球！



要月餅盒！ 回收！

房協友里

月餅鐵罐／紙盒回收



房協友里為鼓勵大家支持環保、減廢惜物，舉辦中秋月餅鐵罐／紙盒回收大行動，鼓勵住戶回收月餅鐵罐／紙盒，亦鼓勵住戶減少中秋節產生大量垃圾，將資源循環再用，減少使用即棄物料，為堆填區的減輕壓力。

回收日期：9月27日至10月6日

回收地點：房協轄下屋邨／屋苑辦事處或會所指定收集點

回收物品：月餅鐵罐／紙盒回收（回收前，要先把月餅碎屑及其他包裝物料清除）

奇華餅家 X 信和集團 月餅盒回收

奇華餅家與信和集團旗下商場合作，推出中秋月餅盒回收活動，即日起至10月3日期間，只要將清潔好的任何品牌金屬月餅盒／罐，交到指定的信和集團商場內的禮賓處或服務台，即可換領奇華餅家送出價值港幣20元折扣優惠券，數量總數22,000張，所有回收到的月餅盒／罐，將會全數捐贈予基督教勵行會作慈善用途。

回收地點：屯門市廣場、奧海城、荃新天地、中港城、藍灣廣場、帝庭軒購物商場、尖沙咀中心、黃金海岸商場、裕民坊 YM2

回收日期：由即日起至10月3日



掃描睇回收
地點及時間

戶戶送 X The Loops 回收月餅包裝



掃描睇
回收地點

為鼓勵市民支持環保，戶戶送今年推出回收活動，與本地初創公司 The Loops 合作，於6間 MOS BURGER 分店及三間「戶戶小廚」設置回收箱，方便市民回收月餅包裝。由即日起至10月8日期間，市民可將乾淨的月餅包裝帶到戶戶送的各個回收點進行回收。回收物各有不同用途，紙類包裝及塑膠用品將分別製成環保紙盒和塑膠容器，保溫袋將派發予其他網購商戶重用，其他物料則會運送至境外以作處理。

回收物品：

- 購買月餅時所獲發的紙袋、膠袋、保溫袋及冰袋
- 金屬及紙製月餅盒，如紙盒有膠面或磁石，先拆走再壓平回收
- 盛載月餅的塑膠托盤，先洗晾乾淨才投入回收箱





掃QR code登記

#關注腦退化症

賽馬會耆智園送你
免費睇奧斯卡得獎電影



我家 Homework
23, Sep 2021 Text: 家姐 Photo: Alary.C Design: Lavie

「床前明月光，疑是地上霜，舉頭望明月，低頭思故鄉」，這首詩幾乎可說是每個學童最先學的詩詞。小時候翻開課本時一知道內文是詩詞時，就會嫌自己記憶力不足，其實除了熟記死背，還有沒有合適方法去學習和理解？

熟讀 300 首、氣質是理由 每日一唐教詩考藝術

你學唐詩 我甜絲絲



1. 滲入生活事物

初學唐詩，可從孩子熟知的事物開始，例如小動物，又如《靜夜思》中的月光、像霜的光影、明月等常見事物景象。另外，剛開始可選背淺顯易懂的、短小的絕句。當孩子容易記住，甚至理解詩句意思，會激發學習興趣。

2. 與孩子一起學

孩子喜歡陪伴。孩子會因為有父母陪伴而喜歡背誦唐詩，此舉增加他們的興趣，也能培養親子關係。父母亦可以與孩子進行友誼比賽，看誰背得又快又好。

3. 及時解答疑問

孩子好奇心重，他們一定會問很多問題，如「佢講緊咩？」「呢個點解？」等，因此父母可以讓孩子跟讀幾遍後，用簡單的語言講解詩詞主旨，然後針對個別孩子不太熟悉的詞語重點解釋，最理想配合圖畫說明。知其所以然，有助加深對詩歌的理解。

4. 配畫或景解釋

字大畫多的圖書，是提升孩子興趣的有助助力。透過圖像，向孩子描述詩中意境，讓孩子容易理解。配合時機講述唐詩，讓孩子進一步領悟詩詞的含義和意境，例如和孩子參觀有機農場，可以背誦《憫農》；和孩子郊遊，可以背誦《草》或《敕勒歌》等有類似意境的詩詞。

5. 播放唐詩樂曲

中國古代詩與歌是密不可分，幾乎所有詩都由歌而來，唱誦時帶有節奏，咬字亦調至高音，令詩詞更和諧動聽，有助記憶。播放輕鬆節奏或簡單的唐詩音樂，讓孩子更易朗朗上口，如手機應用程式「古詩粵唱粵唱Key」，更沒有時間限制，無論在孩子玩耍，或是吃早、午餐，甚至在外乘車時都可以播給孩子聽。

學習唐詩的好處

1. 了解詩詞帶來的意境

唐詩裡，不少詩人在文字上，將情景描述得十分幽雅。如果父母以日常生活例子解釋同時圖文並用，孩子也能更具體感受到詩裡的意境與美感。

2. 為學習語言打好基礎

孩子念唐詩時，可以學習很多文字，還有一些語法。雖然現階段未必都能記住或學會，但是至少留下印象，當孩子日後的學習時便回想兒時記憶，有助他們在文字造詣的發展。

3. 認識歷史了解唐人「佳」

唐詩，顧名思義，就是唐朝流行的詩句，裡面有很多古人作者，例如李白、杜甫、孟浩然等，都是耳熟能詳的作者。在孩子學習前人的作品時，告訴他們這些人物的故事，也會吸收到歷史層面的知識。




SPHERE
免費足球體驗

SPHERESA

憑此優惠卷可WhatsApp 6259 8605 安排一次免費足球試堂體驗

條款及細則：
試堂名額有限，先報先得，額滿即止
每張優惠只限使用一次
如缺席已預約試堂日，將不再作安排
SPHERE SOCCER ACADEMY 保留有關安排的最終決定權

養生近年常成為後生子女熱門話題，事實上長者亦要關注身體，預防衰老。紫荊大埔富善邨的「賽馬會流金匯」，在新界東區展開為期三年的推廣計劃，希望透過早期的健康評估和介入，助老友記鍛煉身體和腦筋，減慢機能衰退的速度。

社區有情

我家

Text：木木 Photo：木木、受訪單位提供 Design：Elsa 23, Sep 2021

三年計劃助長者延機能衰退 健康社區支援 老友記歲月留甘



「流金匯」是健康綜合服務中心。



只要用雨傘、拐杖輔助，在家亦容易鍛煉體能！



在中心玩卡，鍛煉腦筋，又可識新朋友。



足部護理（灰甲）。



李姑娘分享飲食秘方，老友記密密記低。



聽覺測試。

根據港府最新數字，居於社區的60歲或以上長者中，逾七成患有至少一種長期疾病。最常見的疾病包括高血壓、糖尿病等等。經常聽見老人家拒絕就醫，認為自己「一副老骨頭」，退化是必然的事。

團隊註冊護士李碧儀直斥：「其實這些都是誤解！可見健康推廣的必要性。只要提早進行篩查，針對問題訓練，情況可得以改善。」她坦言，年齡增長，身體機能日漸衰退是事實，但團隊希望透過是次計劃，延長老友記衰退的過程，使情況不要急轉直下。

提早篩查揭視網膜脫落

李姑娘介紹指出，目前香港的長者缺乏支援，不懂怎麼尋找資源。有見及此，團隊推出今次的「長者健康社區推廣計劃」，希望透過不同的訓練、講座及工作坊等，向長者傳遞視覺、聽覺、認知等能力等多項健康範疇的資訊，以助他們改善身心健康。

「試過有一次進行視力篩查的時候，發現有位長者出現視力問

題，原來是視網膜脫落！團隊即時安排他到急診室處理，當天晚上已經進行手術。」李姑娘分享其中一個深刻個案，坦言幸好及時發現，不然最嚴重後果可導致失明。

滿足感是令長者不再徬徨

作為醫護人士，李姑娘直言這是快樂的工作，她解釋指：「快樂不是因為醫好病患，而是讓長者增加健康知識，即使身體機能漸漸衰退，但仍然有人可以幫忙他們，使他們不再徬徨，才是工作最快樂的地方。」

訪問過程中，每當李姑娘路過，也有不少長者前來跟她聊聊天，問問吃甚麼對身體好，可見李姑娘人氣之高。

「機構在努力的同時，其實家人的陪伴也是非常重要。」李姑娘建議長者家屬，可嘗試著一起了解更多有關身體衰老的知識，甚至是舒緩的方法，越了解情況，越能減輕擔憂焦慮。

集體活動識朋友學知識 「如重返校園般快樂」



「平日在中心內，不時用平板電腦玩遊戲，不時參與集體活動，訓練過程又可認識新朋友，猶如重返校園般快樂！」眼前這位年輕有活力女士叫寶琪，兩年前剛退休。60餘歲的她，受到糖尿病和高血壓問題纏繞逾廿載，更出現「糖尿上眼」問題。

一切由貨櫃車開始

寶琪緩緩道出改善身體的契機：「有次在街看見寫著『預防衰老』的貨櫃車，車內不



少人在玩認知遊戲，我也上車試試。」她表示，姑娘了解她健康狀況後，度身安排系列講座、訓練班和小組，令寶琪獲取不少自我管理健康的知識。

「姑娘教會我用雨傘、拐杖輔助的運動，方便日常在家鍛煉體能！又知道原來白內障不用等到熟才切除！可藉微創手術及早治療。」寶琪透露，經團隊護士和營養師的指導下，自己糖尿病和高血壓病情好轉，醫生亦批准減藥。

寶琪（左）說，學了不少自我管理知識。

一輛貨車，改善寶琪的身心健康。

90後冥想 App 提升精神健康

兩年以來，一場場艱難的抗疫戰讓人疲憊不堪。有「發呆王」稱號的90後青年陳榮豪（Hercules），2014年因好奇心開始接觸冥想，後來決意創立應用程式「科和（Void）」，冀讓港人自助冥想訓練，提升精神健康且易入睡。



科大畢業生「發呆王」研發冥想 App。



Hercules：「冥想有助管理情緒。」

呆技高超 舒緩劍拔腦張

Hercules 畢業於出名「chur」的香港科技大學，直言：「記得曾 chur 到入醫院，在困難、壓力爆煲時，冥想有助管理情緒。你可選擇受負面情緒包圍，也可用現方法管理自己的狀態。」Hercules 認為，學習冥想以後，並非讓你變得完美，而是下次遇到相同問題，有效管理自己，在艱難時不會惡化。

自 Hercules 接觸冥想、催眠以來，透過不同分享和工作坊幫助受壓力困擾的人士。談及最深刻回憶，是一段七分鐘長「談自殺」YouTube 片段，Hercules 說：「我希望透過這段影片，讓他們對人生有第二個想法。」

香港撒瑪利亞防止自殺會數據顯示，香港 2020 年有 1019 宗自殺個案，自殺率為 13.61（每 10 萬人中的自殺人數），屬五年新高。香港的自殺率更高於世界平均值，更比交通意外死者多七至九倍。

幫到任何有需要的人，已經達成目標。

在 Hercules 的影片下，一年累積數百則留言。當然數量遠不及 KOL、YouTuber 的成千上萬，但每一則留言也是當事人鼓起勇氣，親述絕望背後故事。猶幸 Hercules 的說話，使他們對生活重拾信心。Hercules 而言，「只要能夠幫助任何一個有需要的人，就已經達成我自己的目標。」

冥想、催眠總是披著一層神秘面紗，透過靜坐冥想來紓解壓力，有時會惹來質疑，更有人認為 Hercules 是「邪教教主」。「我很熱血地做著一件很不熱血的事情，在進行訓練的時候，有 200 個學生一起深呼吸放鬆，有些人又真的覺得挺像『邪教』。」Hercules 一笑置之。



Hercules 開班授徒，希望將自己所學的冥想技巧傳承下去。



老友記藉學習藝術「放空」。

冥想以外，Hercules 喜歡到郊外呼吸新鮮空氣。



今年七月，Hercules 於沙田萬怡酒店舉行冥想音樂會，「活動將音樂結合冥想，讓港人前來享受一個寧靜的周日上午；後來亦收到不少正面回應！」事實上，Hercules 在爆發第四波疫情前，亦曾舉行「泰拳 x 冥想」的工作坊，他形容一動一靜的搭配效果出奇地好。

陳榮豪說，感受生活是「慢活」的精髓，「Chur」亦可以是慢活的表現方式。



香港人，你多久沒有好好放鬆？

叫吓感受吓 慢活好快活

「在香港這個繁華都市，大家爭分奪秒做好每件事。除了睡覺，港人難以有停下腳步的一刻。」Hercules 希望各位都市人，嘗試給自己三至五分鐘，到一個不被騷擾的地方，坐下來深呼吸，感受身體狀態和情緒。香港人，你多久沒有好好放鬆、好好休息？





作者：聞西 Simon

簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，
報紙飲食專欄作家、食譜作者，最
愛家庭小菜，尋覓人生美味

型色·煮意

Text、Photo：聞西 Design：Megan

我家

23, Sep 2021



攤凍一陣
口感更佳



掏空裡面

南瓜鯪魚肉布甸

材料：

做法：

南瓜仔 2 個、鯪魚肉 4 兩、檸檬
葉 2 至 3 片、紅辣椒 1 至 2 隻、
芫茜適量、椰漿 100ml、水 30ml



調味料：

魚露 1 湯匙
糖 1 茶匙
胡椒粉 1/4 茶匙



① 準備檸檬葉幼絲、
紅辣椒粒及芫茜碎。



② 鯪魚肉先加入椰漿及水攪至順滑，然後加入調味料，並將步
驟（1）嘅材料拌勻備用。



③ 南瓜仔切去頂部，用匙羹刮走瓜肉做成南瓜碗，
裡面搽上粟粉。



④ 將魚漿倒入南瓜內，再用匙
羹壓擠魚漿，整走裡面嘅空
氣，之後隔水蒸半個鐘即可。

今年中秋假啱啱係星期三，請兩日假就可以自製一個五天假期，Yeah！放假前輕鬆同同事傾偈講起買燈籠，佢話小朋友已經長大，好耐冇買燈籠喇，關事咩？中秋節有燈籠點得㗎。記得細個住公共屋邨，中秋節真係超有氣氛，周圍都掛滿燈籠，又有好嘈嘅中秋晚會，仲有煲蠟呢啲唔應該做嘅危險活動。食完飯之後，小朋友都會得到一個難得出夜街玩嘅機會，通常約埋隔離鄰舍嘅大哥哥姐姐，拎住燈籠去公園玩。

小朋友拎住各式各樣嘅燈籠，就好似選美大賽一樣，大家覺得自己個燈籠最靚，有時唔忿氣仲會出陰招燒咗人哋個燈籠，我細個真係好曳㗎！哈哈……我最鍾意用玻璃紙做嘅坦克車燈籠，其次係白兔仔燈籠，因為公司喺上環，每年我都會行去西營盤「雀仔橋」買燈籠，舖頭外邊掛滿各式各樣嘅燈籠好靚呀，宜家已經變咗做 IG 打卡熱點。

其實，今次分享嘅係同中秋節一啲關係都冇，反而好適合十月尾嘅萬聖節 Halloween，因為佢係一個用魚漿做嘅南瓜布甸，泰國人會將魚肉剁成蓉，加啲椰漿、紅咖喱、檸檬葉等調味攪成魚漿，放入蕉葉做嘅碗仔蒸熟，上面再淋啲椰漿，好滑好辣，用嚟撈飯一流，今次用咗南瓜仔做容器，效果更加吸引。

小貼士

- 留意番，如果即刻食魚肉比較削，所以可以攤凍一陣，等魚肉收緊少少，口感會好啲㗎。



作者：奇 美

簡介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。



門樓

在五圍中據說只有東閣圍保留著舊村門，村大門門框以花崗岩製成，當中打了幾個圓孔做插門栓之用。



圍門通道盡頭原為神廳。



門框以花崗岩製成。



村大門門框打了幾個圓孔做插門栓之用。



在五圍中據說只有東閣圍保留著舊村門。



昔日的圍牆高樓

圍內的圍牆四角與其他傳統圍村一樣，都有建設高樓。



東閣圍 建於高台上的圍村

廟宇遺物

門樓內放有四座紅粉石柱礎及兩塊方形的大麻石，相傳是同期一間廟宇的遺物。



古蹟古鄉

13

我家

Text、Photo：鍾錠瑛 Design：Elsa

23, Sep 2021

以往古蹟古鄉都為大家介紹了不少位於粉嶺的傳統村落，就好像有麻笏圍、觀龍圍、老圍等等，而龍躍頭並不單止擁有以上的村落，在過往的數百年間錦田鄧氏族人的子孫繁衍，並分遷鄰近地區演變為今日的五圍六村。今期的古蹟古鄉就為大家介紹其中一座建於高台上的圍村——東閣圍。



東閣圍（又稱嶺角圍）為龍躍頭「五圍六村」之一，由於其地理位置處於龍躍頭的東面，因而得名。東閣圍由錦田鄧族分支，建於明初，是鄧氏十三世祖鄧龍崗（一三六三—一四二一年）所建，至今已有五百多年歷史。

從結構上而言，當初為了防止圍內的房屋受到水浸的威脅，這座圍村是建於一個加高的地基之上；圍內的圍牆四角與其他傳統圍村一樣，都有建設高樓，而圍牆外原本更有護城河圍繞，保護措施相當充足。

圍村的門樓曾於一九五三年重建，其門聯現為「吉水分流派遠 南陽綿世澤 龍山毓季安居 東閣振家聲」，圍門通道盡頭原為神廳，現只餘門樓及部分牆壁。

東閣圍

地址：粉嶺龍躍頭
開放時間：不對外開放

溫馨提示

· 為避免對居民造成滋擾，內部並不對外開放，遊客可從外部進行考察，過程中請保持安靜。

選委會



新氣象

文：《我家》編輯室

落區察民情 選委汗水灌溉社區

選委會選舉在剛過去的周日順利完成，而對於一眾當選人來說，他們的工作並非隨着選舉結束才正式開始，而是在競選期間已經起動。

早前過千名已確認當選的選委，就在全港各區擺設街站，除了宣傳新選制及各自政綱外，亦聆聽市民對於民生議題以至地區事務的意見和訴求，當中不乏一些「大孖沙」與大眾互動交流的場面。部份人更深

入社區訪貧問苦，造訪長者及基層市民，了解他們對於香港這個家的願景。

選委會共有 7,971 名選民，但選委們卻選擇面對多近 1,000 倍的 700 多萬全港市民，突破單單在冷氣房向業界拉票的舊規矩，在酷熱天氣下走入社區，與大眾「同呼吸、共流汗」。這顯示出選委的角色已大大改變：他們背負的民意、需要反映的訴求，由過往

側重各自業界，擴展至全港性、跨階層，一些過去被制度忽略的困難群眾、地區議題，也於這次選委大規模落區及之後履職中得以重視。

有人認為這次選委會選舉沒有以往選委般「熱鬧」，然而以往的「熱鬧」卻甚少建基於政策倡議的辯論，更多的是普羅大眾已開始厭倦的雜音。歲月靜好，就讓一眾選委們的汗水默默灌溉社區、滋潤香港。

太極師傅冷先鋒，來港 13 年致力弘揚武術文化，從旺角「割房太極館」靠微薄收入經營，到建立到今時今日的口碑。冷師傅堅持「肯拚搏、肯捱」信念，傳授招式心法以至秘技，冀太極成全民運動。



首部由華人主演的 Marvel 超級英雄電影《尚氣與十環幫傳奇》，在全球陸續上映，當中有我們港人極為熟悉的影帝梁朝偉、美女陳法拉、國際女星楊紫瓊及著名武打演員元華參與演出。

電影裡，有許多反映個人風格的雙打場面，整條「戲橋」亦有探索各種武術招式，再藉由功夫、雙截棍、泰拳和太極的融合，成就電影裡至高無上的武術境界，而港產功夫片元素帶入 Marvel，再次展現香港作為國際都會的價值所在。

前國家武術隊教練在民間

縱觀香港民間，傳統文化處處，但實際上如何將文化落地，變成深入民心的觀念，值得探討。一位太極名家冷先鋒，在民間默默傳承武術文化，透過家族傳承、社區感染以及出版傳播目標，向世界展示傳統中國武術力量，廣傳剛柔並濟的太極精神。人稱冷師傅的冷先鋒，私底下尤其熱愛港產片、粵語流行曲，從小對香港這個國際都會充滿憧憬。

冷師傅為前國家武術隊教練，是世界太極冠軍王二平的弟子。他於 1998 年贏得全國太極拳錦標賽，亦是 2008 年香港全港公開太極錦標賽的冠軍。他把中國古典哲學、醫學、生理學、養生學、儒家、道家思想等與太極拳融合，太極拳、器械、推手、套路自成一格，在行內獨樹一幟。

落地生根 融入港都會文化

太極起源地河南陳家溝，第 11 代傳人、太極師傅冷先鋒生於 1974 年，祖籍江西。現年 45 歲的他自八歲起習武，22 歲開設武館，曾遊走江西、河南、深圳多個地區城市。冷師傅多次獲邀到香港演出，不少港人專程到深圳跟他學習陳式太極拳。

2008 年，他透過優才計劃來港，終在香港落地生根，以此為家。後來結婚生下兩兒，均在香港讀書長大。

乍來報到，冷師傅用兩年時間適應香港文化。他回憶初時坐小巴，下雨天「一衝過去唔排隊，跑去前邊」，即受人白眼。然而，他隨曲就伸，說句「唔好意思」然後排隊。除了學排隊、學習公筷文化外，他直言：「語言係我教太極、融入香港嘅最大障礙。」

「語言係我教太極、融入香港嘅最大障礙。」

弘揚武術文化
Master Cool 上氣連接下氣

太極推手 調和差異有套路



太極師傅冷先鋒



兒女在剛柔並濟的環境下成長，冷太太心很暖。



對於武術，對於家人，冷先生可鋒可衛。



飛鴻小時候已在太極館學習。

太極家庭曬「冷」留影。



中一生冷飛鴻耍起太極有紋有路！



九歲小女孩冷飛彤認真學習招數，有小女孩風範！

冷師傅在民間教授太極，宣揚健康運動意識。



盼全民太極 齊齊撥開煩惱千斤

「太極唔係只係啱退休人士玩！」他希望能將太極推廣為「全民運動」，擺脫只是「老人運動」的既定印象。他組成義工隊，派遣徒弟到各間老人院傳授技術，助長者鍛鍊身體。另外，師傅眼見小學生因家長及功課壓力過大，盼將太極推廣至小學，令學生懂得放鬆及增加專注力，同時令太極普及化，讓更多人認識太極。

在社會新常態下，世界對健康意識增強，冷先更決心向世界宣揚太極武術的益處。

「希望帶給大家健康的思想和能量、正能量以及自己的正氣，和對社會的貢獻，用自己的能量發光發熱！」

「太極唔係
祇係啱退休
人士玩！」



冷先鋒冀太極成為全民運動。



兩姐弟擔當小師傅到校示範太極武術

剛柔並濟 父母子女收放自如

冷先鋒來港初時，在旺角開設太極館，後來與太太誕下兩名子女，「仔女細細個識爬開始，就會跟住師兄師姐做動作，係呢個環境下長大，感染到佢哋愛上太極。」

冷先鋒 12 歲的兒子和 9 歲的女兒，經常跟在父母四處教授太極，「我覺得太極是一個有剛又有柔的運動，當別人進攻的時候就要防守，有一些比較厲害的招式是用來進攻。雖然辛苦，但能夠學習太極，我覺得很有趣也很有得着。」年紀輕輕的飛鴻分享武功重點。

訪問當日，飛鴻和妹妹飛彤禮貌地向記者打招呼。耍太極期間，每到休息時間便走到旁邊的亭坐下寫功課，收放自如。冷師傅的太太鄧敏佳同為太極習武者，她幸運自己的兒女能夠接觸太極，培養太極拳剛柔並濟的綱領，以至應用到日常生活當中。

小作家在今年七月書展為粉絲簽書。



卡通形式教學，孩童更上心。

一卡通百理明 全家總動員編輯

冷氏全家總動員編著卡通太極書，印有中英日文三種語言版本，吸引世界各地小朋友學習太極拳！今年書展中，身為國際武術出版社年紀最小的作者，冷氏兄妹更舉辦了簽書會。小小年紀，除了出版一本適合小學生學習的太極拳書，兩兄妹還各自出版書籍，內容是卡通五步拳和太極拳。

「走進伊藤潤二的詭異世界」

恐怖美學 @ 荃灣

伊藤潤二被譽為日本最重要的恐怖漫畫家之一，其作品不但被翻譯成 12 種語言，更風靡歐洲、亞洲及南北美洲；他的漫畫以獨特細膩的手繪線條、精緻複雜的構圖，以及充滿想像和人性思考的故事佈局，同時展現充滿壓迫感及讓人驚艷的恐怖美學，為讀者們帶來許多津津樂道的經典漫畫。



「走進伊藤潤二的詭異世界」以漫畫場景為主題，有別於一般作品展出，設計團隊特別將每個展區佈置成漫畫故事裡其中一格場景；精緻的場景佈置加上真人比例的漫畫主角活現眼前，讓觀眾有如親歷其境。是次設計團隊特別在展廳營造狹迫的空間，展現伊藤潤二恐怖美學的壓抑和現場震撼感，啟發觀眾以第一身角度，認識及探索故事，豐富想像力。



展場首五個展區將以伊藤潤二的漫畫故事為主題，包括《至死不渝的愛》、《雙一恣意的詛咒》、《蛞蝓少女》、《沒有道路的街道》與《富江・鬼屋》，屆時將有多個 1:1 真人比例的漫畫主角模型震撼亮相，配合精細的場景佈置，帶領觀眾置身漫畫場景現場；而第六個展區則會展出伊藤潤二的簡介及漫畫模型作品。



展覽日期及時間：

10月1日至29日(平日)下午1時至晚上7時40分
10月2日至31日(逢星期日,六)中午12時至晚上8時40分
展覽地點：南豐紗廠 M 層 The Annex 荃灣白田壩街45號

恐怖 + 美學

藝術 + 科技



兩大人氣展覽

絕對不能錯過！

暑熱天走入藝術館看展覽，也是一個消暑好活動，小編精選了兩大藝術展覽，給各位讀者。分別是漫畫家伊藤潤二的展覽，以及結合藝術和科技的「Digital Art Fair Asia」，兩個展覽各具特色，值得各位一看！

NEW MEDIA ZONE

而來到 NEW MEDIA 展區，將能看到「M+ 博物館委約數位藝術家」朱力行、「全球首創人工智能藝術家」黃宏達等難得可見的藝術作品！



首屆 Digital Art Fair Asia (DAFA)，會利用「藝術科技」(Art Tech) 的多個元素，帶大家走進沉浸式的當代藝術世界，並展出逾 200 件數位及 NFT 作品，場內特設五大展區。

「Digital Art Fair Asia」

藝術科技 @ 中環

IMMERSE ZONE

參展藝術家包括「國際數據及機器智能美學先驅」Refik Anadol 以及加拿大當代藝術家 Krista Kim 等，讓大家沉醉在大型投射藝術空間之中。



PRESTIGE ZONE

將展示大師級藝術家的新媒體及當代 NFT 藝術收藏，包括安迪·華荷 (Andy Warhol)，「九龍皇帝」曾灶財，以及現居英國倫敦的先鋒波普藝術家蔡贊驊 (Jacky Tsai) 等的作品。



PIONEER ZONE

由本地著名數位藝術家 Derry Ainsworth 及街頭藝術專家 Hannah Smith 聯合策劃的 PIONEER 展區，將展出新晉藝術家 NFT 攝影家 Sean Foley，以及超現實攝影家 SurrealHK (Tommy Fung) 等作品。



VIRTUAL REALITY ZONE

虛擬實境藝術體驗區 這次展覽重頭戲，可說是這個由國際知名藝術收藏家 Sylvain 及 Dominique Lévy 夫婦於 2005 年全球首創之 dslcollection 虛擬實境美術館。觀眾可在展覽現場或透過 Oculus™ 虛擬實境頭戴式裝置中的先進圖像技術，進入「DAFA 平行時空展會」，觀賞 dslcollection 中超過 200 位重要華人藝術家的 300 件作品，突破了現實空間地域和營業時間的限制，「親身」感受高端藝術科技體驗。



展覽日期及時間：

9月30日至10月17日，上午11時至晚上8時(公眾開放日為10月3至17日)
展覽地址：中環皇后大道中59至65號泛海大廈
門票：標準門票 \$200，學生門票 \$80，5歲以下小童免費入場
網址：www.digitalartfair.io